

## **NÍVEIS DE ESTRESSE E SOBRECARGA DE TRABALHO NO MERCADO PUBLICITÁRIO**

### ***STRESS LEVELS AND WORK OVERLOAD IN THE ADVERTISING MARKET***

### ***NIVELES DE ESTRÉS Y SOBRECARGA LABORAL EN EL MERCADO PUBLICITARIO***

Gustavo José Moises <sup>1</sup>

Avany Cardoso Leal <sup>2</sup>

**RESUMO:** Este estudo aborda a importância e a relevância dos níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários, explorando sua influência na saúde física e mental desses profissionais. O objetivo principal é compreender como esses fatores se manifestam e impactam a satisfação no trabalho. A pesquisa envolveu 15 participantes, a maioria trabalhando no departamento de direção de arte, um setor propenso a estresse e *burnout*. Os resultados apontaram sintomas como dor de cabeça, falta de energia e problemas gastrointestinais como os mais comuns relacionados ao estresse. Utilizando a EPS-10, escala de percepção de estresse validada, e um questionário de investigação, a pesquisa proporcionou *insights* valiosos sobre a percepção subjetiva de estresse e as opiniões dos publicitários em relação ao seu trabalho. Em conclusão, este estudo lança luz sobre a complexa dinâmica do estresse no mercado publicitário, fornecendo base para futuras estratégias de gerenciamento de estresse no setor.

**PALAVRAS-CHAVE:** estresse. sobrecarga de trabalho. publicidade e propaganda.

**ABSTRACT:** This study addresses the importance and relevance of stress levels and work overload among advertisers, exploring their influence on the physical and mental health of these professionals. The main objective is to understand how these factors manifest and impact job satisfaction. The research involved 15 participants, with the majority working in the art direction department, a sector prone to stress and burnout. The results pointed to symptoms such as headaches, lack of energy, and gastrointestinal problems as the most common ones related to stress. Using the EPS-10, a validated stress perception scale, and a research questionnaire, the study provided valuable insights into the subjective perception of stress and the opinions of advertisers regarding their work. In conclusion, this study sheds light on the complex dynamics of stress in the advertising industry, providing a basis for future stress management strategies in the sector.

**KEYWORDS:** stress. work overload. advertising and marketing.

**RESUMEN:** Este estudio aborda la importancia y relevancia de los niveles de estrés y la sobrecarga laboral entre los publicistas, explorando su influencia en la salud física y mental

---

<sup>1</sup> Gustavo José Moises, estudante do curso de Psicologia no Instituto Avançado de Ensino Superior e Desenvolvimento Humano (Insted). E-mail: [desfotgus@gmail.com](mailto:desfotgus@gmail.com).

<sup>2</sup> Avany Cardoso Leal, professora do curso de Psicologia no Instituto Avançado de Ensino Superior e Desenvolvimento Humano (Insted). E-mail: [avany.leal@insted.edu.br](mailto:avany.leal@insted.edu.br).

de estos profesionales. El objetivo principal es comprender cómo estos factores se manifiestan e impactan en la satisfacción laboral. La investigación involucró a 15 participantes, la mayoría trabajando en el departamento de dirección de arte, un sector propenso al estrés y al agotamiento. Los resultados señalaron síntomas como dolores de cabeza, falta de energía y problemas gastrointestinales como los más comunes relacionados con el estrés. Utilizando el EPS-10, una escala validada de percepción del estrés, y un cuestionario de investigación, el estudio proporcionó valiosas perspectivas sobre la percepción subjetiva del estrés y las opiniones de los publicistas sobre su trabajo. En conclusión, este estudio arroja luz sobre la compleja dinámica del estrés en la industria publicitaria, proporcionando una base para futuras estrategias de manejo del estrés en el sector.

**PALABRAS CLAVE:** estrés. sobrecarga de trabajo. publicidad y propaganda.

## **INTRODUÇÃO**

Os altos níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários são um tema que merece atenção dada a natureza intrincada e desafiadora do campo publicitário. Esses profissionais desempenham um papel crucial na criação e execução de estratégias criativas que afetam diretamente o sucesso das marcas e organizações que representam. No entanto, a rotina de trabalho dos publicitários é muitas vezes caracterizada por prazos curtos, pressão constante e necessidade de lidar com diversas marcas, pessoas e serviços. Essa realidade pode gerar estresse significativo, o qual, em alguns casos, é prejudicial à saúde mental e física desses profissionais.

A presente pesquisa tem como objetivo principal compreender os níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários, analisando como esses fatores afetam sua saúde física e mental. Para atingir esse objetivo, a pesquisa utiliza dois questionários contendo dez perguntas cada um, sendo a Escala de Percepção de Estresse (EPS-10), ferramenta que avalia a percepção subjetiva de estresse no período de 30 dias, e o questionário elaborado como técnica de investigação.

A pergunta de pesquisa que norteia este estudo é "Como os níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários se manifestam e impactam sua saúde física e mental e qual a relação entre o estresse e a satisfação no trabalho?"

Para responder a essa pergunta, a pesquisa foi conduzida com um grupo de 15 pessoas, sendo oito do sexo feminino e sete do sexo masculino, com idades

entre 22 e 43 anos. A maioria dos participantes trabalha no departamento de direção de arte, que lida diretamente com trabalho alienante, *burnout* e sobrecarga de trabalho.

Os principais efeitos fisiológicos observados foram dor de cabeça, falta de energia e problemas gastrointestinais, conforme indicado pelo questionário "Níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários".

Esta pesquisa busca entender a complexa interação do estresse com a sobrecarga de trabalho e a saúde física e mental dos publicitários. Com base nos resultados dos questionários, será possível identificar os fatores que contribuem para o estresse e explorar estratégias de mitigação desse problema no ambiente de trabalho de publicitários.

### **PUBLICIDADE E PROPAGANDA:** um mercado produtor de estresse

Os profissionais de publicidade e propaganda, desempenham papéis fundamentais na criação, disseminação e impacto das mensagens que moldam nossas escolhas de consumo, percepções de marca e até mesmo nossos valores pessoais. A publicidade transcende a simples venda de produtos; ela é uma forma de persuasão, que combina criatividade, estratégia e comunicação para alcançar os corações e mentes do público.

Em suma, o meio de trabalho do publicitário é diversificado e dinâmico, variando de acordo com o ambiente em que estão inseridos. Seja em uma agência, trabalhando por conta própria ou para uma empresa, esses profissionais desempenham um papel fundamental na criação e execução de estratégias criativas que impactam diretamente o sucesso das marcas e organizações que representam. É importante compreender que é nos curtos prazos das agências de publicidade, junto a pressão constante que há em todos os meios de trabalhos publicitário, a hierarquização bem como lidar com diferentes tipos de pessoas, marcas e serviços pode gerar um estresse neste profissional que, em alguns casos, pode ser irreparável, como veremos no decorrer da presente pesquisa.

### **ESTRESSE:** algumas considerações

**Revista Camalotes – RECAM**

Faculdade INSTED - Campo Grande – MS - Brasil

<https://periodicos.insted.edu.br/recam/index>

O estresse é um termo originário da física, que significa mensuração da deformidade que uma estrutura suporta quando sofre um esforço. O professor e diretor do Instituto de Medicina Experimental e Cirurgia da Universidade de Montreal (Canadá), Hans Selye, ressignificou em 1926 o termo como “conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação” (França e Rodrigues, 1999, p. 18).

Selye percebeu em seus estudos que à medida que um organismo sofre estímulos que ameacem seu equilíbrio orgânico ele tende a reagir com um conjunto de respostas específicas, ocasionando uma síndrome que é originada independentemente do nível do estímulo, nominando essa síndrome como estresse, ou seja, síndrome geral de adaptação.

O estresse, sendo uma reação complexa do organismo humano perante estímulos externos capazes de desencadear uma diversidade de respostas, pode produzir duas faces do fenômeno, o *distress* e o *eustress*. O *distress* se manifesta como resposta negativa diante do estímulo estressor, levando a um processo adaptativo inadequado. Por outro lado, o *eustress* é uma reação positiva a esses estímulos, na qual a sensação de valorização pelo esforço despendido resulta em realização pessoal e satisfação das necessidades, tornando-o um estado saudável crucial para a sobrevivência da espécie.

Além dessas manifestações, o estresse passa por três fases, cada uma com suas características. Conforme França e Rodrigues (1999, p. 32–35), a primeira fase é a reação de Alarme, que se assemelha à Reação de Emergência identificada por Cannon, resultante da ação do sistema nervoso simpático, em que o indivíduo se prepara para lutar ou fugir (IVAMOTO, 2014). Nessa fase, tanto nos seres humanos quanto nos animais, ocorrem alterações fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, da concentração de glóbulos vermelhos e brancos, além de elevação na concentração de açúcar no sangue. A respiração se torna mais rápida, os brônquios e a pupila se dilatam e a ansiedade se faz presente.

A Reação de Alarme é seguida pela Fase de Resistência, que é uma consequência direta da primeira fase. Nesse estágio, observa-se o aumento do córtex da suprarrenal, atrofia do timo e do baço, além de outras estruturas

linfáticas. A hemodiluição, o aumento do número de glóbulos sanguíneos e a diminuição do número de eosinófilos (célula sanguínea também relacionada com a defesa do organismo). Os sintomas incluem irritabilidade, insônia, oscilações de humor e diminuição do desejo sexual.

Por fim, temos a Fase de Exaustão, que é caracterizada pelo breve retorno à reação de alarme, mecanismos de adaptação falhos, esgotamento por sobrecarga do corpo e morte do organismo.

Assim, o estresse é um fenômeno complexo, com diversas manifestações e fases, as quais é importante compreender para lidar de forma adequada com suas consequências para a saúde e o bem-estar. Embora um senso comum veja o estresse apenas como algo mental, deve-se ressaltar que o fenômeno tem consequências fisiológicas.

## **OS IMPACTOS DO ESTRESSE NO ORGANISMO**

O sistema nervoso central desempenha um papel crucial na manutenção da homeostase, que é o equilíbrio do organismo e também é responsável por regular as funções vitais, como circulação sanguínea, respiração, digestão, controle da bexiga, ureteres e atividade das glândulas. Essa regulação é sensível à intensidade dos comportamentos e demandas impostas pela rotina diária, resultando em alterações fisiológicas que vão desde a circulação sanguínea até a produção de hormônios.

Um exemplo ilustrativo desse processo ocorre quando um indivíduo é submetido a estímulos excitatórios, como medo ou alegria. Nesse cenário, a glândula suprarrenal entra em ação, liberando uma alta carga de adrenalina, mesmo que a atividade motora do indivíduo seja reduzida. Isso demonstra como o sistema nervoso reage de maneira específica às situações emocionais.

França e Rodrigues (1999) relatam estudos conduzidos por Wolff (1952), importante pesquisador da psicossomática, que apontam como os distúrbios nas relações humanas com o ambiente físico e psicossocial podem desencadear emoções desagradáveis e até mesmo doenças. Dois de seus estudos notáveis merecem destaque: o primeiro analisou a resposta fisiológica do organismo a

situações geradoras de insegurança e hostilidade, evidenciando aumento do fluxo sanguíneo, movimentos e secreção no estômago.

Já o segundo estudo foi desenvolvido com dois grupos de indivíduos, um sem comprometimento físico e outro com distúrbios estomacais e duodenais, submetendo-os a uma situação de estresse agudo. Ambos os grupos apresentaram respostas fisiológicas semelhantes, como aumento da produção de ácido clorídrico, muco e movimentos estomacais, bem como elevada produção de pepsina, uma enzima responsável pelo processo de digestão. No entanto, os sintomas mentais, como ansiedade e insegurança, foram mais intensos no grupo com comprometimento fisiológico.

Essa conexão de estresse e saúde se reflete em diversas doenças que têm um componente de esforço de adaptação, como gastrites, úlceras digestivas, crises de hemorroidas, inflamações dermatológicas, alterações metabólicas e perturbações sexuais. É de suma importância que essas doenças sejam tratadas corretamente, principalmente se seu princípio é psicológico, como assevera Marilda Lipp (2000, p. 11–12):

É fundamental descobrir a causa do problema e desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar não só com o episódio presente mas também com futuras ameaças de stress excessivo. [...] o psicólogo especialista em stress não vai cuidar dos aspectos físicos da doença manifesta, mas da estrutura mental e emocional do paciente, levando-o ao gerenciamento das condições que contribuíram para o aparecimento da doença. Quando o stress já atingiu o nível de propiciar o aparecimento de doenças, o aconselhável é um tratamento interdisciplinar em que o médico, especialista no órgão adoentado, e o psicólogo, especialista na área do stress, se unam para melhor tratar o paciente que sofre de uma condição em que corpo e mente se mesclam em união completa.

Conforme relatado acima, além das implicações físicas, o estresse também afeta profundamente o bem-estar emocional e psicológico das pessoas.

Fica evidente que o fenômeno impacta profunda e abrangentemente não apenas o corpo humano, mas também a mente e as relações sociais. Compreender essas implicações é essencial para buscar estratégias de manejo e prevenção do estresse, a fim de promover uma vida mais saudável e equilibrada.

## **A SOBRECARGA DE TRABALHO ENTRE PUBLICITÁRIOS E SUAS IMPLICAÇÕES**

No ambiente de trabalho, diversos fenômenos podem afetar a saúde mental e emocional dos indivíduos, levando a consequências negativas tanto no âmbito profissional quanto pessoal. No que se refere ao ambiente de trabalho publicitário e entre os publicitários, é possível observar alguns fenômenos, dentre eles o trabalho alienante, a síndrome da fadiga, *workaholics* e por fim o estágio e fenômeno mais perigoso deles, o *burnout*.

Quanto ao trabalho alienante, é possível dizer que em algumas situações, o trabalho é desenvolvido de maneira coercitiva, privando os profissionais do exercício de seus potenciais, principalmente no que diz respeito à criatividade. Nesses ambientes, os trabalhadores têm pouco controle de seus processos, o que pode resultar em tarefas monótonas e desprovidas de sentido. Isso gera sentimentos de aborrecimento, insatisfação e falta de poder sobre as próprias atividades. Além disso, as relações de trabalho muitas vezes são fragmentadas e competitivas, o que pode levar a experiências emocionais negativas, como a sensação de viver em um ambiente insensível e hostil às suas necessidades e aspirações.

Atualmente, com o crescimento da automação e da informatização, o reconhecimento do trabalho do indivíduo tem sido prejudicado, uma vez que máquinas são creditadas por parte do trabalho humano, tirando o sentido de realização e prazer na execução das tarefas. O trabalho repetitivo, além de causar lesões por esforço repetitivo (LER), também contribui para a burocratização laboral, diminuindo as oportunidades de expressão criativa.

As consequências do trabalho alienante incluem a diminuição da autoestima, a percepção de que o fruto do trabalho não é valorizado ou interessante, bem como a sensação de que o esforço não é reconhecido socialmente, o que compromete a identidade do trabalhador.

Em segundo, a síndrome da fadiga ou fadiga não deve ser vista apenas como estado físico exaustivo, mas como um conjunto de sinais e sintomas que podem ser produzidos por diversas causas, tanto físicas quanto mentais. Ela resulta de

esforços prolongados ou repetitivos que afetam vários sistemas do organismo, reduzindo a qualidade do trabalho tanto em termos quantitativos quanto qualitativos.

Os sintomas da fadiga incluem, como afirma França e Rodrigues (1999, p. 70):

- sintomas orgânicos: dores musculares e nas articulações, tonturas, dores de cabeça ocasionadas pela tensão emocional, perturbações do sono, sonolência excessiva, alterações digestivas, gânglios sensíveis ou dolorosos;
- Manifestações de ansiedade, com sintomas no nível corporal, como sudorese, aceleração da frequência do pulso, dos batimentos cardíacos e da respiração; sensação de falta de ar, com aumento ou não da pressão arterial; palidez ou vermelhidão; diminuição da libido;
- Reações depressivas leves: diminuição do prazer naquilo que faz; com pouco interesse pela vida; dificuldade de vibrar com coisas que anteriormente eram atraentes, como trabalho, esportes, vida social, cultural etc.

Caso o trabalho impeça a adequada descarga tensional pelo exercício da atividade mental, em função do seu conteúdo e organização, parte dessa tensão acumulada será represada, resultando no acúmulo de tensão no aparelho mental e causando mais tensão, desprazer e sofrimento, conduzindo à fadiga. Outra parte dessa energia represada, acumulada, transbordará e será descarregada pelas vias locomotora e vegetativa. A sobrecarga dessas vias tem como consequência o desencadeamento ou até mesmo a reagudização de diversas doenças.

Outra consequência das situações de trabalho é o *burnout*, síndrome caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal e profissional. Conforme França e Rodrigues (1999), esse conceito foi desenvolvido na década de 1970 por Cristina Maslach (psicóloga social) e Herbert J. Freudenberger (psicanalista) como consequência das situações de trabalho que envolvem contato com outras pessoas ou profissionais que apresentam grandes expectativas em relação ao progresso profissional e dedicação à profissão, mas sem alcançar o retorno esperado.

Segundo Freudenberger (*apud* França e Rodrigues, 1999, p. 50):

O *burnout* surge principalmente nas áreas em que as pessoas acreditam ser as mais promissoras para suas realizações, nos profissionais que procuram a competência, uma posição de destaque na comunidade, ser reconhecidos e alcançar uma boa situação econômica.

Pines, Aronson e Kafry (1981) relatam ainda que alguns outros sintomas do *burnout* são mal-estar, exaustão, fadiga, esgotamento, perda de energia física ou mental, infelicidade, desamparo, baixa autoestima, perda do entusiasmo com a profissão e/ou com a vida e falta de recursos para cuidar de outras pessoas.

Em resumo, o ambiente de trabalho pode desencadear uma série de fenômenos que afetam a saúde mental e emocional dos indivíduos, desde o trabalho alienante, que gera insatisfação e desvalorização, até a síndrome da fadiga, caracterizada pela exaustão física e mental.

Todos esses fenômenos têm implicações profundas na vida dos trabalhadores e exigem estratégias de prevenção e manejo para promover um ambiente de trabalho saudável e equilibrado.

## **DADOS COLETADOS**

Foram utilizados na pesquisa dois questionários, o primeiro se trata da Escala de Percepção de Stress (EPS-10), ferramenta que tem validação para mensurar estresse e foi desenvolvida por pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos (NIIMH) e citada pela primeira vez em 1988, no artigo "A brief measure of perceived stress", de Sheldon Cohen, Lisa G. Kamarck e Rachel Mermelstein, publicado no *Journal of Personality and Social Psychology*, mas seu estudo de validação foi publicado em 2001.

O estudo de validação da EPS-10, publicado em 2001, mostrou que a escala tem boa consistência interna (alfa de Cronbach de 0,88) e boa validade discriminante, sendo capaz de diferenciar indivíduos estressados e não estressados. O estudo também investigou a estrutura fatorial da EPS-10, cujos resultados mostraram que a escala tem estrutura fatorial unidimensional, o que significa que todos os seus itens aferem uma única dimensão de estresse. A escala também foi considerada consistente com outras medidas de estresse, como a Escala de Estresse de Lazarus e Folkman e o Inventário de Estresse de Life Events.

A EPS-10 é composta por dez itens que avaliam a percepção subjetiva de estresse no período de 30 dias. Os itens são respondidos numa escala de quatro pontos, que variam de "nunca" a "muito frequentemente".

O segundo questionário elaborado foi "Níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários" que, segundo Gil (1999, p. 128), pode ser definido como "[...] técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc."

Esse questionário teve como objetivo coletar dados acerca dos sintomas físicos (questões 1, 2 e 3), questões organizacionais (questões 4, 5 e 6), trabalho alienante (questão 7), *burnout* (questão 8), síndrome da fadiga (questão 9) e exaustão emocional (questão 10).

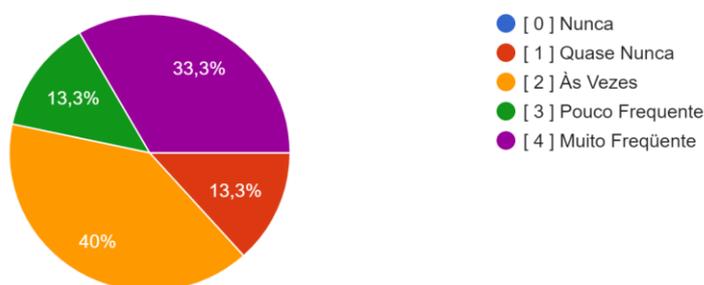
## RESULTADOS

### Questionário EPS-10

**Gráfico 1.** Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)

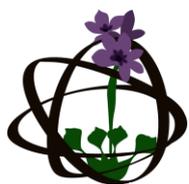
1 - Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas



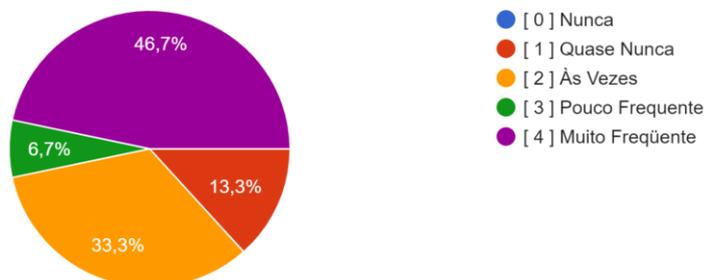
Fonte: o autor.

**Gráfico 2.** Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)



2 - Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?  
(considere os últimos 30 dias)

15 respostas

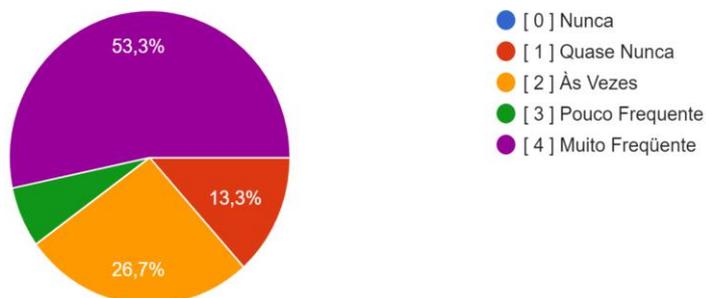


Fonte: o autor.

**Gráfico 3.** Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)

3 - Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas

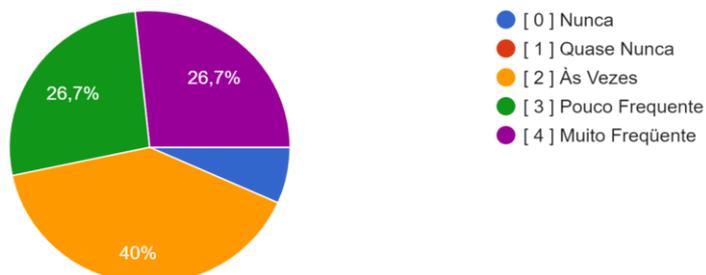


Fonte: o autor.

**Gráfico 4.** Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)

4 - Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas

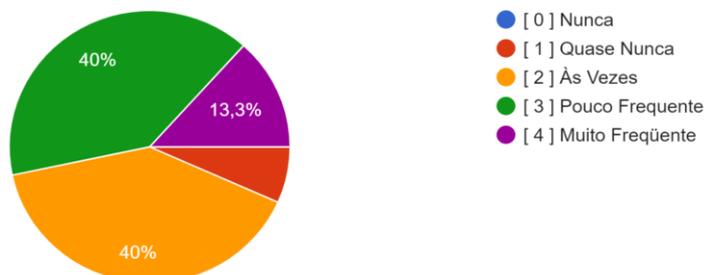


Fonte: o autor.

**Gráfico 5.** Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)

5 - Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas

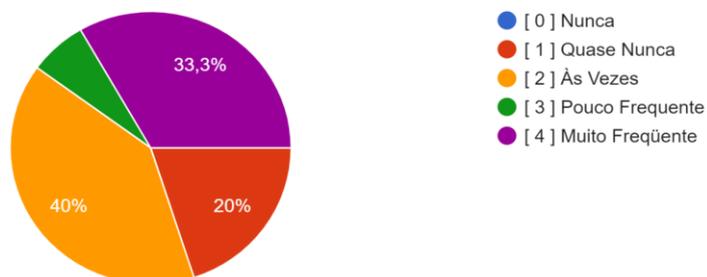


Fonte: o autor.

**Gráfico 6.** Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)

6 - Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas

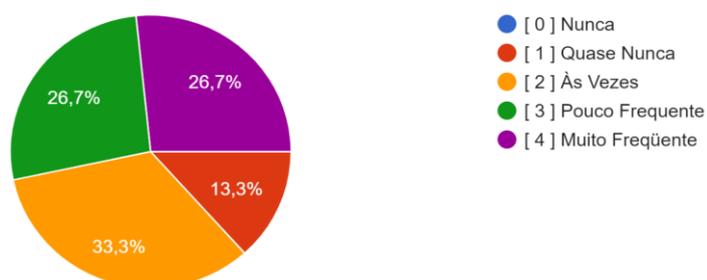


Fonte: o autor.

**Gráfico 7.** Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)

7- Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas

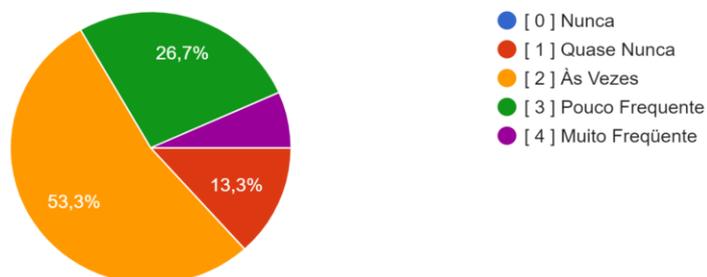


Fonte: o autor.

**Gráfico 8.** Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias)

8 - Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?  
(considere os últimos 30 dias)

15 respostas

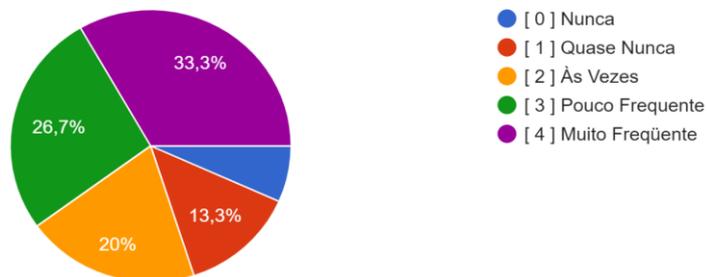


Fonte: o autor.

**Gráfico 9.** Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)

9 - Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas

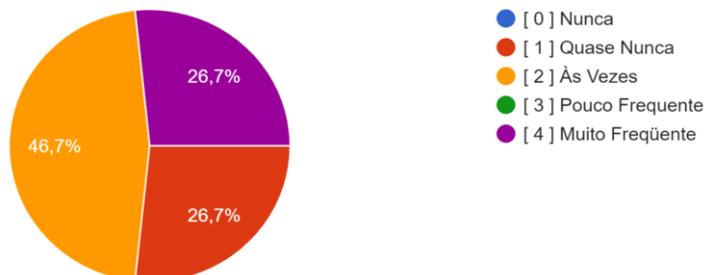


Fonte: o autor.

**Gráfico 10.** Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)

10 - Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)

15 respostas



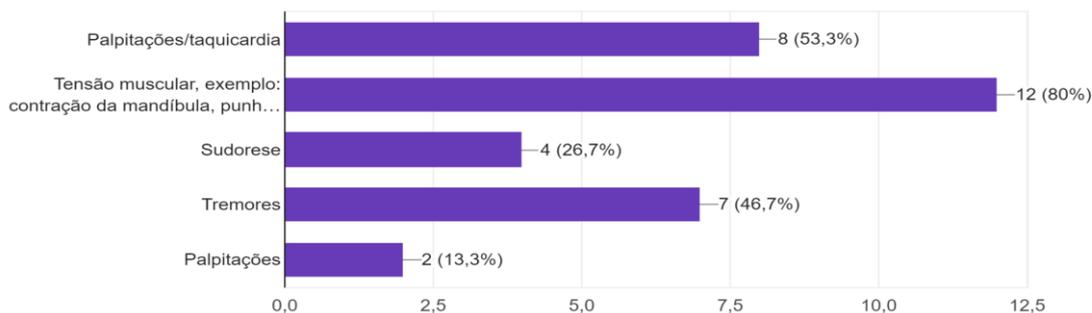
Fonte: o autor.

### Questionário elaborado/técnica de investigação

**Gráfico 1.** Quais sintomas físicos você experimenta quando enfrenta situações de conflito interpessoal no ambiente de trabalho? (Pode marcar mais de uma opção)

1 - Quais sintomas físicos você experimenta quando enfrenta situações de conflito interpessoal no ambiente de trabalho? (Pode marcar mais de uma opção).

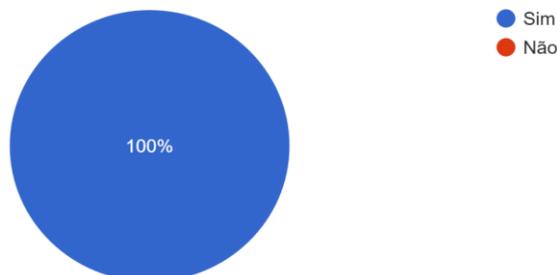
15 respostas



Fonte: o autor.

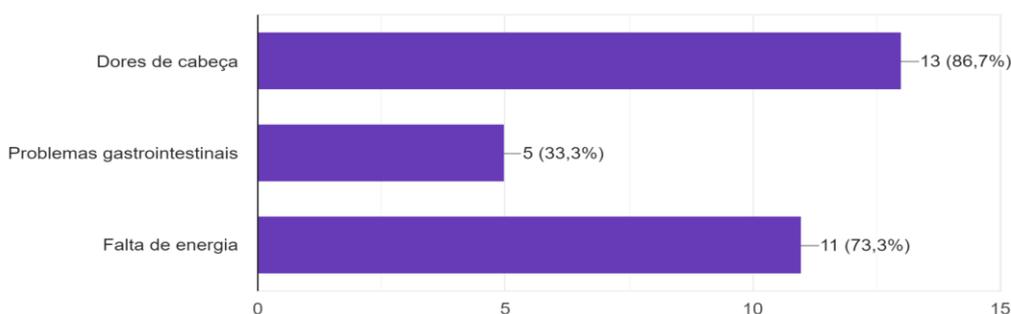
**Gráfico 2.** Você acredita que a qualidade das suas relações interpessoais no trabalho influencia os sintomas físicos que você vivencia? (Por exemplo: influência sobre o nível de estresse, frequência cardíaca, padrões de sono)

2 - Você acredita que a qualidade das suas relações interpessoais no trabalho influencia os sintomas físicos que você vivencia? (Por exemplo: ...e estresse, frequência cardíaca, padrões de sono)  
15 respostas



**Gráfico 3.** Quais são os efeitos físicos que você observa em seu corpo quando está sobrecarregado de tarefas e lidando com prazos apertados? (Pode marcar mais de uma opção).

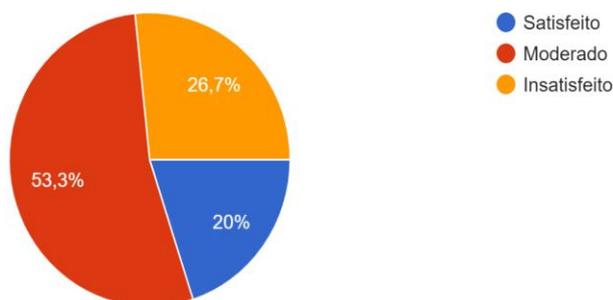
3 - Quais são os efeitos físicos que você observa em seu corpo quando está sobrecarregado de tarefas e lidando com prazos apertados? (Pode marcar mais de uma opção).  
15 respostas



Fonte: o autor.

**Gráfico 4.** Como você classificaria sua satisfação com o atual nível de remuneração em seu trabalho?

4 - Como você classificaria sua satisfação com o atual nível de remuneração em seu trabalho?  
15 respostas

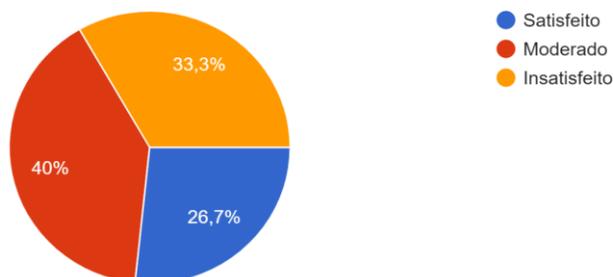


Fonte: o autor.

**Gráfico 5.** Em relação à quantidade de tempo que você tem para atividades fora do trabalho, como lazer e convívio social, qual opção melhor descreve sua situação?

5 - Em relação à quantidade de tempo que você tem para atividades fora do trabalho, como lazer e convívio social, qual opção melhor descreve sua situação?

15 respostas

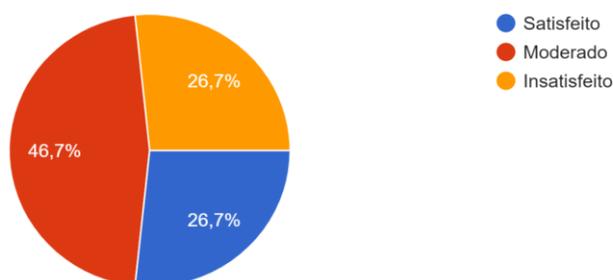


Fonte: o autor.

**Gráfico 6.** No ambiente de trabalho, como você percebe o nível de apoio emocional fornecido por colegas e superiores?

6 - No ambiente de trabalho, como você percebe o nível de apoio emocional fornecido por colegas e superiores?

15 respostas



Fonte: o autor.

**Gráfico 7.** Em relação à sua experiência no trabalho, como você descreveria o grau de envolvimento nas decisões relacionadas ao seu trabalho e a utilização de suas habilidades? Assinale a opção que melhor representa sua situação:

7 - Em relação à sua experiência no trabalho, como você descreveria o grau de envolvimento nas decisões relacionadas ao seu trabalho e a utilização...inale a opção que melhor representa sua situação:

15 respostas



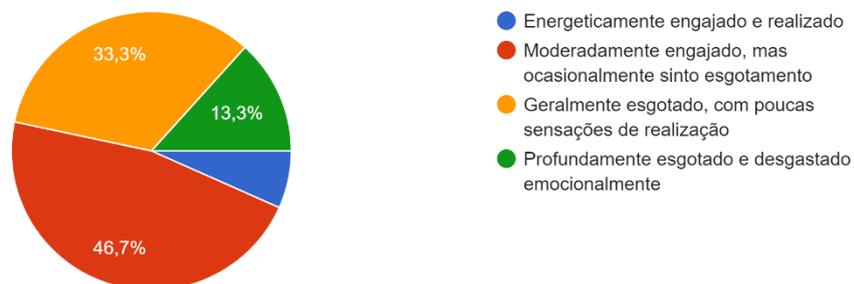
- Totalmente envolvido e minhas habilidades são amplamente utilizadas
- Moderadamente envolvido e minhas habilidades são ocasionalmente utilizadas
- Pouco envolvido e minhas habilidades são raramente utilizadas
- Não envolvido e minhas habilidades não são utilizadas

Fonte: o autor.

**Gráfico 8.** Em relação aos seus sentimentos e experiências no trabalho, indique como você se sente em relação aos seguintes aspectos:

8 - Em relação aos seus sentimentos e experiências no trabalho, indique como você se sente em relação aos seguintes aspectos:

15 respostas



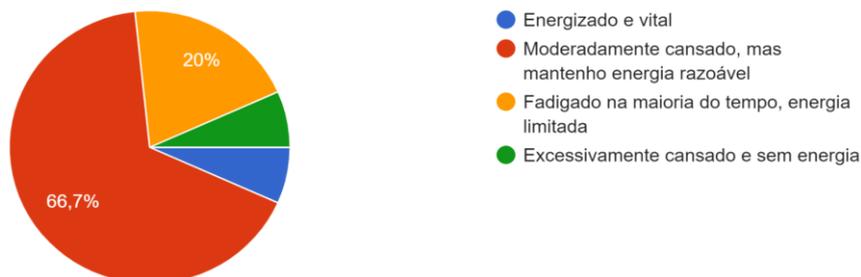
- Energeticamente engajado e realizado
- Moderadamente engajado, mas ocasionalmente sinto esgotamento
- Geralmente esgotado, com poucas sensações de realização
- Profundamente esgotado e desgastado emocionalmente

Fonte: o autor.

**Gráfico 9.** Avalie seu nível de fadiga durante o dia de trabalho, considerando aspectos como energia e vitalidade:

9 - Avalie seu nível de fadiga durante o dia de trabalho, considerando aspectos como energia e vitalidade:

15 respostas

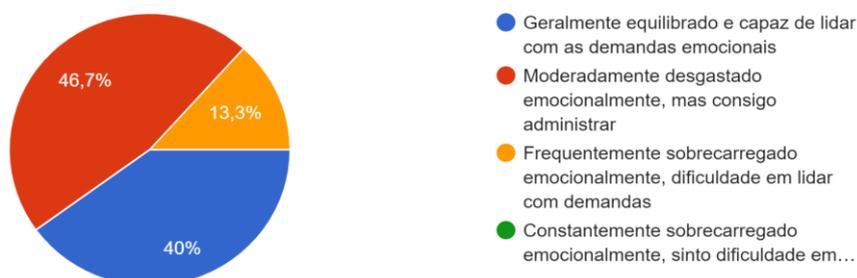


Fonte: o autor.

**Gráfico 10.** Avalie seu nível de fadiga durante o dia de trabalho, considerando aspectos como energia e vitalidade:

10 - Descreva sua experiência em relação à exaustão emocional ao interagir com colegas e enfrentar situações de trabalho:

15 respostas



Fonte: o autor.

## DISCUSSÕES

Os fatores estressores identificados nas pesquisas estão relacionados a vários aspectos do cotidiano que influenciam o processo de avaliação, conforme França e Rodrigues (1999).

De acordo com os dados das pesquisas, os profissionais de publicidade e propaganda estão expostos a uma série de eventos estressores que podem levar

ao desenvolvimento do quadro de *burnout*, condição crônica que pode levar a uma série de problemas de saúde física e mental, caracterizada por três componentes: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal e profissional.

No que concerne à exaustão emocional, referida na pesquisa EPS-10, 73,3% dos entrevistados relataram sentir-se frequentemente incapazes de controlar coisas importantes na sua vida, enquanto 53,3% referiram sentir-se frequentemente nervosos ou estressados. Ao questionário "Níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários", 80% dos entrevistados responderam que sentiam tensão muscular quando enfrentavam situações de conflito interpessoal no trabalho, e 53,3% disseram sentir-se moderadamente engajados, mas ocasionalmente esgotados.

Quanto à despersonalização, 80% dos entrevistados da pesquisa "Níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários" relataram sentir que as relações interpessoais no trabalho influenciam os sintomas físicos que vivenciam. Já 46,7% referiram sentir-se moderadamente desgastados emocionalmente, mas conseguiam administrar esse quadro. Segundo 26,7%, eles se sentiam frequentemente sobrecarregados emocionalmente e tinham dificuldade de lidar com demandas.

Por último, os entrevistados responderam a questões relacionadas à redução da realização pessoal e profissional, constante da pesquisa "Níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários", a qual revelou que 66,7% deles sentiam-se moderadamente envolvidos e as habilidades eram ocasionalmente utilizadas. Outros 53,3% disseram sentir-se moderadamente engajados, mas ocasionalmente esgotados, enquanto 26,7% relataram sentir-se geralmente esgotados, com poucas sensações de realização.

Esses resultados indicaram que os profissionais de publicidade e propaganda estavam experimentando altos níveis de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal e profissional.

## **Intervenção proposta por Kompier e Kristensen**

Kompier e Kristensen (2003) sugerem algumas intervenções para conter o estresse organizacional e criar um ambiente laboral saudável, destacando a importância da comunicação assertiva. Eles argumentam que a comunicação assertiva pode ajudar os profissionais a melhorar o relacionamento com colegas, superiores e clientes, resolver conflitos de forma eficaz e expressar suas necessidades e opiniões de forma clara e respeitosa.

Para isso, propõem uma estrutura de intervenções, a qual pode ser usada para traçar um paralelo do cenário de estresse dos profissionais de publicidade e propaganda, objeto deste estudo, a fim de reduzir esse quadro. As principais soluções propostas pelos autores são três intervenções, que podem ser uma ferramenta eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

A primeira delas é a adoção de uma abordagem holística baseada na compreensão dos componentes que causam estresse no trabalho, isso inclui fatores organizacionais, individuais e ambientais. A segunda refere-se a métodos de avaliação, os quais devem ser rigorosos e validados para avaliar a eficácia das intervenções em estresse organizacional. A última recomendação relaciona-se à participação ativa dos trabalhadores no desenvolvimento e na implementação das intervenções em estresse organizacional.

Kompier e Kristensen (2003) propõem ainda três níveis de intervenção: primária, secundária e terciária:

### **Intervenções primárias**

As intervenções primárias visam reduzir os estressores no trabalho. No caso dos profissionais de publicidade e propaganda, essas intervenções podem ser: 1) treinamento para ajudar os profissionais a lidar com situações de conflito interpessoal de maneira eficaz; 2) políticas de trabalho flexíveis para ajudar os profissionais a equilibrar melhor a vida profissional e pessoal; 3) programas de *feedback* e reconhecimento para que os profissionais se sintam que seu trabalho é valorizado; e 4) *workshops* de comunicação assertiva. Os profissionais também

podem aprender a identificar e mudar comportamentos não assertivos, como a impaciência e a agressividade.

Essas intervenções visam reduzir os fatores estressores que contribuem para o *burnout*, como conflitos interpessoais, sobrecarga de trabalho e falta de apoio.

### **Intervenções secundárias**

As intervenções secundárias visam reduzir os efeitos do estresse no trabalho, ajudando os profissionais a lidar, por exemplo, com os sintomas do *burnout*. No caso dos profissionais de publicidade e propaganda, as intervenções podem ser: 1) programas de conscientização sobre *burnout* para ajudar os profissionais a identificar sinais e sintomas da síndrome; 2) programas para ensinar aos profissionais estratégias de enfrentamento saudáveis; e 3) programas de apoio emocional, por exemplo, psicoterapia, para ajudar os profissionais a lidar com as emoções negativas associadas ao estresse.

### **Intervenções terciárias**

O último nível de intervenções propostas por Kompier e Kristensen (2003) são as terciárias, voltadas para reduzir as consequências de longo prazo do estresse no trabalho, como doenças cardíacas e depressão. Para os profissionais de publicidade e propaganda, é possível desenvolver e implementar: 1) programas de promoção da saúde para incentivá-los a adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, exercícios físicos regulares e sono adequado; e 2) programas de apoio à saúde mental para que consigam lidar com problemas, como depressão e ansiedade.

## **CONCLUSÃO**

O estresse é um problema comum no campo de atuação da publicidade e propaganda. Os dados da pesquisa de níveis de estresse e sobrecarga de trabalho entre publicitários mostram que esses profissionais estão expostos a uma série de fatores estressores, como conflitos interpessoais, sobrecarga de trabalho, insegurança e falta de apoio no trabalho, que podem levar a uma série de

consequências negativas, como problemas de saúde física e mental, de desempenho no trabalho e absenteísmo.

É importante as organizações adotarem medidas para reduzir o nível de estresse no ambiente de trabalho dos profissionais de publicidade e propaganda. Essas medidas devem ser baseadas numa compreensão global dos fatores que causam estresse no trabalho e ser desenvolvidas e implementadas com a participação ativa dos trabalhadores.

Algumas dicas específicas para intervenções em estresse organizacional no campo da publicidade e propaganda são: promover a comunicação assertiva, criar um clima organizacional positivo e oferecer apoio psicológico.

Um clima organizacional positivo tende a reduzir o estresse no trabalho. As organizações podem criar um clima organizacional positivo oferecendo oportunidades de desenvolvimento e crescimento, reconhecendo e valorizando o trabalho dos funcionários e criando uma cultura de confiança e respeito mútuos.

O apoio social e psicológico, por sua vez, ajuda os trabalhadores a lidar com o estresse laboral. As organizações podem oferecer programas de bem-estar, grupos de apoio e mentores, bem como convênio com consultórios de psicólogos.

As organizações também podem incentivar os profissionais de publicidade e propaganda a adotar hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, exercícios físicos regulares e sono adequado. Essas práticas ajudam a reduzir a vulnerabilidade ao estresse e melhorar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

## **REFERÊNCIAS**

KOMPIER, M. A. J.; KRISTENSEN, T. S. As intervenções em estresse organizacional. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, [S. l.], v. 6, p. 37–58, 2003. DOI: 10.11606/issn.1981-0490.v6i0p37-58. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25850>. Acesso em: 9 set. 2023.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas, 1999.

PINES, A. M.; ARONSON, E.; KAFRY, D. *Burnout: from tedium to personal growth*. In: FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, Antônio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LIPP, M. *O stress está dentro de você*. São Paulo: Contexto, 2000.